

Veranstungskalender SIGENA Langwasser Juli 2026

Neu bei SIGENA Langwasser

Frau Sarah Paule vom Sozialpädagogischen Fachdienst bietet **regelmäßig Sprechstunden** an. Erster Besuch mit Vorstellung ihrer Person findet am **02. Juli** statt.

Besondere Veranstaltungen:

Am **Freitag, den 17. Juli** feiert SIGENA Langwasser das **5-jährige Bestehen**. Ab **14:00 Uhr** ein **kurzer bildlicher Rückblick**, kleiner Imbiss mit einem Gläschen Sekt und **musikalischer Begleitung** durch den Nachmittag.

Am **Donnerstag, den 30. Juli** beim **Offenen SIGENA Treff** berichtet Frau Gaby Gehrold über ihre Reise **durch den Irak**.

Regelmäßige Veranstaltungen:

Offener SIGENA-Treff

Nachbarn treffen, Kaffeetrinken, Zusammen sein, Plaudern, Rätseln und Vieles mehr!

Jeden **Donnerstag** von **14:00 Uhr – 16:00 Uhr**.

Digital-Sprechstunde für Ältere

In Kooperation mit dem Projekt „Wege in die digitale Welt für Ältere“ des Seniorenamtes Nürnberg veranstalten wir eine Digital-Sprechstunde für ältere Menschen. Der ehrenamtliche Digitalotse Herr Lösch hilft Ihnen bei Ihren Fragen rund um Ihr Smartphone oder Tablet gerne weiter und macht Sie fit im Umgang mit digitalen Geräten. Bitte melden Sie sich vorab bei der SIGENA-Koordinatorin an.

Jeden **zweiten und vierten Dienstag im Monat**.

Nächster Termin: **14. Juli und 28. Juli**



Seniorenamt

Spieletreff

In froher Runde z.B. „Mau-Mau“, Rummikub oder „Mensch-ärger-dich-nicht“ spielen. Kommen Sie einfach dazu!

Montags in den geraden Kalenderwochen von **14:00 Uhr bis 16:00 Uhr**.

nächsten Termine: **06. Juli und 20. Juli**

Kreativgruppe

Gemeinsam kreativ werden, Frau Eva Majchrzak hat tolle Ideen, wie man aus wenig Materialien hübsche Dinge herstellen kann und bastelt zusammen mit Ihnen z.B. jahreszeitliche Dekorationsgegenstände.

Termine werden immer aktuell vereinbart, montags oder mittwochs nachmittags

Bitte erfragen Sie bei der SIGENA-Koordinatorin den nächsten Termin.

Laufen und Reden

Unterwegs sein und dabei mit sich und anderen in Bewegung und in Beziehung kommen. Die Teilnehmenden können miteinander reden oder einfach nur mitlaufen.

Friedrich Meier, Frieder Skibitzki und Adelheid Wohlgemuth, begleiten ehrenamtlich die Naturspaziergänge. Infos unter meier.friedrich@gmx.net oder 0911 – 98 14 850.

Oder Sie kommen einfach dazu. Treffpunkt ist die **U-Bahnhaltestelle Langwasser Süd**.

Gruppe 1 – Zollhausquelle

Immer am **ersten und dritten Dienstag** im Monat **von 10:30 Uhr bis 12:00 Uhr**.

Gruppe 2 – Waldspaziergang

Immer am **ersten und dritten Montag** im Monat **ab 10:30 ca. eine Stunde**.

Egal bei welchem Wetter!

Sonntag, 5. Juli – Wandern und Yoga am Schmausenbuck

Treffpunkt: **10:30 Uhr**, Eingang Tiergarten

Atem- und Körperübungen auf und neben dem Stuhl

Beides dient der psychischen und körperlichen Gesundheit und der Entspannung. Bewusster Umgang mit der Atmung hilft, den Zugang zu sich zu verbessern und Beschwerden zu lindern. Die Atmung und Bewegung wirken sich ganzheitlich auf den Menschen aus.

Jeden Mittwoch, von 12:45 Uhr bis 13:45 Uhr im SIGENA Nachbarschaftstreff

mit Adelheid Wohlgemuth und Friedrich Meier

Langwasser bewegt sich (in Kooperation mit dem Seniorennetzwerk AWO Nürnberg)

Gemeinsam machen wir **Übungen für Körper und Geist**.

Treffpunkt: **Lebensbrunnen im Euckenweg** um **10:00 Uhr bis 11:00 Uhr**

Nächster Termin: **Mittwoch, 15. Juli 2026**



Nähservice

Hose zu lang, Pullover zu weit, Naht aufgerissen?

Frau **Eva Majchrzak** ändert **verschiedenste Kleidungsstücke**.

Melden Sie sich bei der SIGENA Koordinatorin, diese vermittelt weiter.

Kostenloses Büchertauschregal

Schmökern Sie in unserem umfangreichen Bücherregal und entdecken Sie etwas Passendes für Ihre Mußestunden. Historische Romane oder Krimis, Ratgeber oder kleine Geschichten: Hier ist für jeden etwas dabei. Von Nachbar*innen für Nachbar*innen.

Beratung

Wenn Sie in einer besonderen Lebenssituation sind oder für ein persönliches Anliegen erste Schritte klären möchten, dann können Sie sich an uns wenden. Wir haben ein offenes Ohr für Sie und wenn wir nicht selbst helfen können, vermitteln wir. Wir unterstützen Sie zum Beispiel bei Behördenpost und Anträgen, helfen bei Bewerbungen oder informieren zu Unterstützungsmöglichkeiten der Stadt Nürnberg und des Bezirk Mittelfranken.

Hinweis auf eine externe Veranstaltung der Stadt Nürnberg (vor Ort in Langwasser)

Sommerfest des Gemeinschaftshauses am Samstag, 25. Juli, von 14:00 Uhr bis 20:00 Uhr

In der Zeitschrift „Wir für Sie“ der wbg Nürnberg finden Sie ebenfalls Veranstaltungshinweise aller sieben SIGENA Nachbarschaftstreffs in Nürnberg www.wbg-wirfuerSie.de sowie Neuigkeiten und Interessantes der wbg.

Nähere Informationen und Anmeldungen bei der

SIGENA-Koordinatorin
Stefanie Schanze



SIGENA Langwasser
Neusalzer Straße 4
90473 Nürnberg

0911 – 393 63 43 89

sigena-langwasser@rummelsberger.net

Dienstags von 10:00 bis 13:00 Uhr
Donnerstags von 14:00 – 16:00 Uhr
oder nach Vereinbarung
und immer, wenn die SIGENA-Fahne vor der
Tür steht.